

枝豆ごはん

材料（2人分）

米		1カップ
だし汁	A	1 カップ
酒		大さじ 1
しょうゆ		大さじ1/2
塩		ふたつまみ
さやつきのゆでた枝豆（冷凍）		1/2袋（200g）
ちりめんじゃこ		大さじ 2

作り方

- ① 米を洗い、ざるにあげて水気を切る。
- ② 炊飯器に①とAを入れ、炊く。
- ③ 枝豆はさやからはずしておく。
- ④ 炊けた②に③とちりめんじゃこを加えて混ぜ、蒸らす。



里芋ときのこたっぷり汁

材料（2人分）

里芋	70g（1個）
椎茸	30g（2個）
なめこ	50g（1/2パック）
厚揚げ	40g（1/4枚）
だし汁	1と1/2カップ
しょうゆ	小さじ1/2
塩	1g
ゆずの皮の千切り	少々



作り方

- ① 里芋は皮をむき厚さ1cmの輪切りにする。塩（分量外）を少々加えてもみ、水で洗う。
- ② 椎茸は石づきを取り除き1cm幅に切る。厚揚げは、熱湯にかけて油抜きをして2cm幅の短冊切りにする。なめこはとろみがなくなるようサッと水洗いする。
- ③ 鍋にだし汁、①を煮立たせ、弱火にして4～5分ほど煮る。
- ④ 里芋が柔らかくなったら、②としょうゆ・塩を加え、2～3分煮る。
- ⑤ ④を椀に盛り付け、ゆずの皮の千切りを添えて完成。

